

Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 1 «Тополёк»
ст. Незлобная»
_____ Д.В.Уголькова

МЕНЮ
на 10 марта 2025 год

| Примечание | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | |
|----------------------------|---|----------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | | | | Сад/ Ясли |
| Завтрак: | Яйцо вареное | С | 40/1 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| | | Я | 40/1 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| | Макаронные изделия, отварные с овощами | С | 130 | 4,79 | 5,78 | 23,34 | 171,90 |
| | | Я | 110 | 4,05 | 4,89 | 19,76 | 145,40 |
| | Булочка «Ладушка» витаминн | С | 25/7 | 1,66 | 5,10 | 9,87 | 91,80 |
| | | Я | 25/5 | 1,23 | 3,78 | 7,31 | 68,00 |
| | Чай с сахаром | С | 200/11 | 0,07 | 0,02 | 11,10 | 44,40 |
| Я | | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | |
| 2-завтрак | Плоды свежие (яблоки) | С | 100/1 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 |
| | | Я | 100/1 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 |
| Обед | Рассольник Ленинградский(крупа перловая) | С | 200 | 1,63 | 4,20 | 9,09 | 85,27 |
| | | Я | 150 | 1,22 | 3,15 | 6,82 | 63,95 |
| | Капуста тушеная | С | 130 | 2,68 | 4,21 | 12,26 | 97,63 |
| | | Я | 110 | 2,27 | 3,56 | 10,37 | 82,61 |
| | Котлета домашняя | С | 70 | 8,75 | 17,15 | 13,30 | 173,70 |
| | | Я | 50 | 6,25 | 12,25 | 9,50 | 143,20 |
| | Компот из свежих плодов(Яблоки) | С | 180 | 0,43 | 0,25 | 12,66 | 54,61 |
| | | Я | 150 | 0,36 | 0,21 | 10,55 | 45,51 |
| Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной | С | 35/37 | 2,47 | 0,45 | 12,52 | 65,25 | |
| | Я | 20/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | |
| Полдник | Каша жидкая молочная ячневая | С | 180 | 4,15 | 5,48 | 23,71 | 160,80 |
| | | Я | 150 | 3,46 | 4,57 | 19,76 | 134,00 |
| | Какао с молоком (1 вариант)Хлеб пшеничный, сыр порциями | С | 180/15/16 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 |
| | | Я | 150/10/10,6 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,00 |
| | Всего за день: сад | С | 890,00 | 35,80 | 50,83 | 153,77 | 1159,36 |
| | Всего за день: ясли | Я | 720,00 | 29,53 | 40,51 | 127,14 | 970,87 |